



<http://www.botanical-online.com/alimentos/menus/menussemanales.htm>

| MENU PARA NIÑOS/NIÑAS DE 1 A 3 AÑOS- SEGUNDO DÍA, MARTES | |
|---|---|
| Comida | Platos |
| Desayuno | <ul style="list-style-type: none">- 100ml (1 vaso) de leche entera con 30g de cereales (sin azúcares ni grasas saturadas añadidas)- 100ml de zumo de manzana |
| Media mañana | <ul style="list-style-type: none">- 1 tostada de pan de molde (sin grasas saturadas añadidas)- 2 lonchas de queso blando- 1 vaso de leche entera(100ml) |
| Almuerzo | <ul style="list-style-type: none">- Crema de zanahoria y patata con 100ml (1 vaso) de leche entera- 40g de soja hervida y cebolla (chafada con el tenedor)- Medio plátano en rodajas (sin hilos, ni el corazón) |
| Merienda | <ul style="list-style-type: none">- 1 yogur natural con levadura de cerveza |
| Cena | <ul style="list-style-type: none">- 40g de macarrones con 150g verduritas- Ensalada de 20g de escarola con dados (40g) de tofu- 1 mandarina |
| Recena | <ul style="list-style-type: none">- 100ml (1 vaso)leche entera |
| Consejos | <ul style="list-style-type: none">- 15g de aceite al día - 0,9-1,2 litros de agua al día |